

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL DI DUA
RUMAH SAKIT SWASTA KOTA SALATIGA**

SKRIPSI



Disusun Oleh :

Mariana Salama
462012025

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA
SALATIGA
2016**



PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mariana Salama
NIM : 462012025 Email : 462012025@student.uksw.edu
Fakultas : Ilmu Kesehatan Program Studi : Ilmu Keperawatan
Judul tugas akhir : Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Di Dua Rumah Sakit Bwasta Kota Salatiga.
Pembimbing : 1. Treesia Sugana, MN.
2. Angliat Kinasih, W. Pd.

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar kesarjanaan baik di Universitas Kristen Satya Wacana maupun di institusi pendidikan lainnya.
2. Hasil karya saya ini bukan saduran/terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan, dan hasil pelaksanaan penelitian/implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik dan narasumber penelitian.
3. Hasil karya saya ini merupakan hasil revisi terakhir setelah diujikan yang telah diketahui dan disetujui oleh pembimbing.
4. Dalam karya saya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya saya ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Kristen Satya Wacana.

Salatiga, 14 Juli 2016


Tanpa Meterai Tempel
6000
enam ribu rupiah
Mariana Salama siswa



PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mariana Salama
NIM : 462012025 Email : 462012025@student.uksw.edu
Fakultas : Ilmu Kesehatan Program Studi : Ilmu Keperawatan
Judul tugas akhir : Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada
Ibu Hamil Di Dua Rumah Sakit Swasta Kota Salatiga

Dengan ini saya menyerahkan hak *non-eksklusif** kepada Perpustakaan Universitas – Universitas Kristen Satya Wacana untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut (beri tanda pada kotak yang sesuai):

- ☒ a. Saya mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi Repositori Perpustakaan Universitas, dan/atau portal GARUDA
- ☐ b. Saya tidak mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi Repositori Perpustakaan Universitas, dan/atau portal GARUDA**

* Hak yang tidak terbatas hanya bagi satu pihak saja. Pengajar, peneliti, dan mahasiswa yang menyerahkan hak *non-eksklusif* kepada Repositori Perpustakaan Universitas saat mengumpulkan hasil karya mereka masih memiliki hak copyright atas karya tersebut.

** Hanya akan menampilkan halaman judul dan abstrak. Pilihan ini harus dilampiri dengan penjelasan/ alasan tertulis dari pembimbing TA dan diketahui oleh pimpinan fakultas (dekan/kaprodi).

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

1956

Salatiga, 14 Juli 2016

Mariana Salama

Tanda tangan & nama terang mahasiswa

Mengetahui,

Treesia Susana, MN

Tanda tangan & nama terang pembimbing I

Angkit Kinasih, M. Pd.

Tanda tangan & nama terang pembimbing II

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi ini telah disetujui oleh

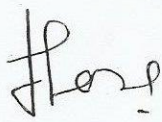
Pembimbing Skripsi

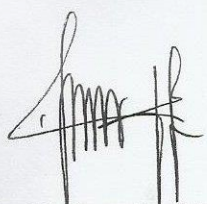
Salatiga, 14 Juli 2016

Mengetahui

Pembimbing I

Pembimbing II


(Treesia Sujana, MN)


(Angkit Kinasih, M.Pd)

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah disetujui dan dipertahankan dihadapan dewan
penguji pada:

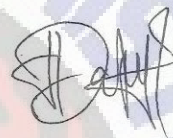
Hari Jumat, tanggal 1 Juli, tahun 2016

Penguji I



Angkit Kinasih, M.Pd.

Penguji II



Ns. Dary, S.Kep., MSN

Disahkan oleh,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Ir. Ferry F. Karwur, M.Sc., Ph.D

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS TUGAS AKHIR

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mariana Salama
NIM : 462012025
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan - UKSW

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi, dengan judul :

Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Di Dua Rumah Sakit Swasta Kota Salatiga

yang dibimbing oleh :

1. Treesia Sujana, MN
2. Angkit Kinasih, M. Pd.

adalah benar hasil karya saya.

Di dalam skripsi ini tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan atau gagasan orang lain yang saya ambil dengan cara menyalin atau meniru dalam bentuk rangkaian kalimat atau gambar serta simbol yang saya aku seolah-olah karya saya sendiri tanpa memberikan pengakuan pada Peneliti atau sumber aslinya.

Salatiga, 14 Juli 2016

Yang memberi pernyataan,



Mariana Salama

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“**The Love of a Family is Life's Greatest Blessing.**”

(Unknown)

Apa pun juga yang kamu perbuat, perbuatlah dengan segenap hatimu seperti untuk Tuhan dan bukan untuk manusia.

(Kolose 3 : 23)



Skripsi ini sepenuhnya penulis persembahkan untuk :

Tuhan Yesus dan Keluargaku

1956

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur, hormat dan kemuliaan penulis sampaikan kepada Tuhan Yesus Kristus, atas anugerah dan penyertaan luar biasa yang senantiasa dilimpahkan sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir skripsi ini. Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini tidak terlepas dari seluruh dukungan, doa, bimbingan dan semangat yang diberikan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu, penulis ingin mengucapkan terimakasih yang tulus kepada:

1. Ibu Treesia Sujana, MN selaku pembimbing I yang sudah meluangkan waktu untuk membimbing, dan mengajarkan saya dengan penuh kesabaran dan ketulusan. Mohon maaf untuk setiap kekeliruan yang saya lakukan selama proses bimbingan bersama Ibu. Terimakasih banyak Ibu, Tuhan Yesus membalas semua kebaikan ibu serta memberkati Ibu dan keluarga.
2. Ibu Angkit Kinasih, M.Pd selaku pembimbing II. Saya sangat berterima kasih untuk setiap waktu yang diluangkan untuk membimbing serta mengarahkan peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Terima

kasih banyak Ibu, kiranya Tuhan Yesus membalas segala kebaikan Ibu selama ini serta memberkati Ibu dan keluarga Ibu.

3. Bapak Ir. Ferry F. Karwur, M.Sc., Ph.D selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Satya Wacana.
4. Ibu Sanfia Tesabela Messakh, M.Ed. selaku wali studi saya selama kurang lebih empat tahun berkuliah di FIK- UKSW.
5. Seluruh civitas akademika Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kristen Satya Wacana.
6. Kepada kedua Rumah Sakit tempat penelitian yang sudah bersedia menjadi lokasi penelitian saya.
7. Untuk kedua orang tua yang selalu saya banggakan. Papa dan Mama yang tidak pernah berhenti memberikan dukungan doa dan doi (uang) selama proses yang saya lalui. Untuk Aditya Salama untuk setiap semangat yang diberikan demi kelancaran proses tugas akhir saya. Terimakasih untuk semua kasih dan kepercayaan yang diberikan sehingga saya dapat menyelesaikan tingkat pendidikan tertinggi saya selama ini dengan masih didampingi oleh keluargaku tercinta. Juga untuk keluarga besarku dimanapun berada, Oma Tanti kesayangan, Paktua-Maktua,

Pakadek-Makadek, sepupu-sepupuku. Hanya ucapan terima kasih yang dapat saya sampaikan dan berharap kiranya Tuhan memberkati kita semua.

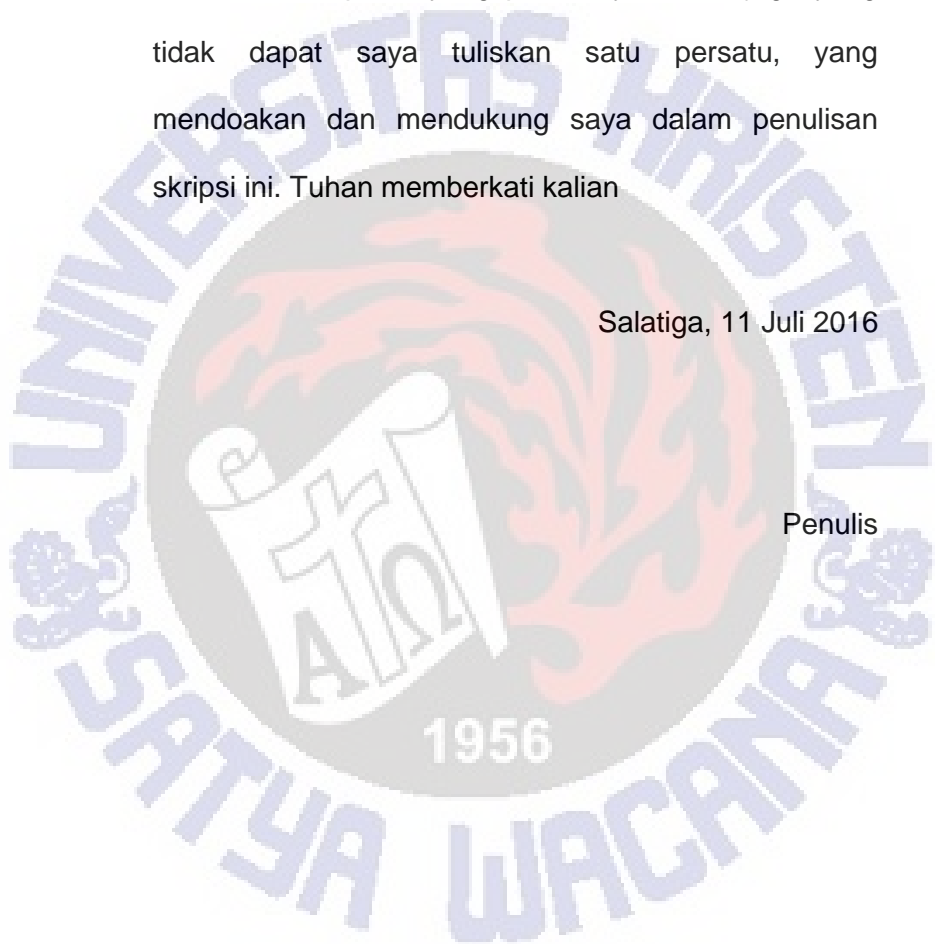
8. Untuk para “Quen” Malang-Salatiga-Jogjakarta (Chacha, Imel, Fanya, Ririn, Dirra, Shee, dan Anggie) terima kasih dari EL untuk doa dan semangat yang diberikan untuk dalam setiap proses yang dilalui. Semoga dengan segala kebaikan yang kalian berikan bisa menjadi berkat bagi setiap proses yang kalian lalui saat ini. God’s Blessing us !
9. Keluarga mini saya di Salatiga, Tessa, Indi, Nata, Sin, Mak Rara, Ino, Tely, Ike dan Dessy. Terimakasih sudah ada bersama-sama dengan saya selama 4 tahun di Salatiga ini. Terimakasih untuk setiap canda tawa maupun tangis yang sudah kita jalani bersama. Mohon maaf untuk segala kesalahan yang saya lakukan kepada kalian. Semoga setiap cita-cita kita selalu ada dalam kehendak Tuhan.
10. Untuk keluarga besar saya, teman-teman seperjuangan FIK angkatan 2012 yang selalu kompak dan setia. Untuk ketua angkatan Erik yang sudah menjadi teladan bagi kami. Terima kasih khusus dan tulus saya ucapkan untuk Inge, Nia, Mery, Moy, Lorin, Amel,

Heidy, Andre, Vilon, Evi. Betapa bahagianya saya bisa menjadi bagian dalam keluarga 2012. Tuhan memberkati setiap kita yang selalu percaya kepadaNya.

11. Untuk semua pihak yang pasti saya kasihi juga yang tidak dapat saya tuliskan satu persatu, yang mendoakan dan mendukung saya dalam penulisan skripsi ini. Tuhan memberkati kalian

Salatiga, 11 Juli 2016

Penulis



ABSTRAK

Mariana Salama, 462012025, Pengaruh Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil di dua Rumah Sakit Swasta Kota Salatiga, Skripsi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.

XVII + 93 halaman, 8 lampiran

Latar belakang: Seiring bertambahnya usia kehamilan pada ibu hamil akan timbul perubahan fisik maupun psikologis dimana dapat menyebabkan ketidaknyamanan. Ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil dapat berdampak pada menurunnya kualitas tidur pada ibu hamil. Salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil adalah dengan senam hamil.

Tujuan umum: Mengetahui adakah pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil.

Tujuan khusus: Mengetahui adakah pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil berdasarkan usia responden, usia kehamilan dan jumlah kehamilan serta untuk mengetahui gambaran kualitas tidur ibu hamil sebelum dan sesudah senam hamil.

Metode penelitian: Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen kuantitatif dengan rancangan *one group pre-test post-test without control*. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 31 ibu hamil, dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen dalam penelitian adalah kuesioner yang dirancang untuk mengukur kualitas tidur pada ibu hamil.

Hasil Penelitian: Dengan menggunakan uji statistik *Paired t-test*, diketahui kualitas tidur responden buruk berubah menjadi kualitas tidur baik dengan nilai *mean* sebelum diberi perlakuan adalah 51.42 dan sesudah diberi perlakuan adalah 28.65.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh senam hamil terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil yang ditunjukkan dengan nilai *p value* 0,000 ($p < 0,05$)

Kata kunci: Senam hamil, Kualitas tidur, Ibu hamil

Daftar Pustaka: 60 (1995-2015)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS TUGAS AKHIR	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR TABEL	xvii
1. PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	7
1.3. Batasan Masalah	7
1.4. Rumusan Masalah	7
1.5. Tujuan Penelitian	8
1.6. Manfaat Penelitian	8
2. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Senam hamil	10
2.1.1. Defenisi Senam Hamil	10
2.1.2. Tujuan dan Manfaat Senam Hamil	11
2.1.3. Syarat Mengikuti Senam Hamil	15
2.1.4. Latihan Umum Senam Hamil	15
2.2. Konsep Tidur	22
2.2.1. Kualitas Tidur	23
2.2.2. Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	25
2.2.3. Kebutuhan Tidur pada Ibu Hamil	27
2.3. Kehamilan	28

2.3.1.	Ibu Hamil Trimester I	29
2.4.4.1.	Perubahan Fisiologis Trimester I	29
2.4.4.2.	Perubahan Psikologis Trimester I	33
2.3.2.	Ibu Hamil Trimester II	34
2.3.2.1.	Perubahan Fisiologis Trimester II	34
2.3.2.2.	Perubahan Psikologis Trimester II	38
2.3.3.	Ibu Hamil Trimester III	38
2.3.3.1.	Perubahan Fisiologis Trimester III	39
2.3.3.2.	Perubahan Psikologis Trimester III	41
2.4.	Kerangka Konseptual	43
2.5.	Hipotesa	44
3.	METODE PENELITIAN	
3.1.	Tipe Penelitian	45
3.2.	Design Penelitian	45
3.3.	Variabel Penelitian	46
3.3.1.	Variabel Bebas	46
3.3.2.	Variabel Terikat	47
3.4.	Defenisi Operasional	47
3.5.	Partisipan Penelitian	48
3.5.1.	Populasi Penelitian	48
3.5.2.	Sampel Penelitian	48
3.6.	Teknik Pengumpulan Data	50
3.6.1.	Bahan	50
3.6.2.	Alat	50
3.6.3.	Uji Validitas	51
3.6.4.	Uji Reliabilitas	51
3.7.	Analisis Data	52
3.7.1.	Analisis Univariat	52
3.7.2.	Uji Normalitas	52
3.7.3.	Analisis Bivariat	53
3.8.	Etika Penelitian	
3.8.1.	<i>Informed Consent</i>	53
3.8.2.	<i>Anomity</i>	54
3.8.3.	<i>Confidentiality</i>	55
4.	HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1.	Gambaran Partisipan Penelitian	56
4.2.	Pelaksanaan Penelitian	56
4.3.	Hasil Penelitian	61
4.3.1.	Analisa Univariat	61
4.3.2.	Uji Normalitas	65

4.3.3.	Analisa Bivariat	67
4.4.	Pembahasan	69
4.4.1.	Kualitas Tidur berdasarkan Karakteristik Responden	71
4.4.2.	Pengaruh Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur	81
4.4.3.	Keterbatasan Penelitian	86
5.	SIMPULAN DAN SARAN	
5.1.	Simpulan	87
5.2.	Saran	88
	DAFTAR PUSTAKA	89



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Informasi Penelitian	94
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Responden	96
Lampiran 3. Format Kuesioner	97
Lampiran 4. Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	102
Lampiran 5. Hasil Uji Normalitas dan <i>Paired T-test</i>	105
Lampiran 6. Surat Studi Pendahuluan	106
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian I	107
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian II	108

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Kebutuhan Tidur Manusia	22
Tabel 3.1. Defenisi Operasional	47
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Responden, Usia Kehamilan dan Jumlah Kehamilan	61
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Senam Hamil Berdasarkan Usia Responden	62
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Senam Hamil Berdasarkan Usia Kehamilan	63
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Senam Hamil Berdasarkan Jumlah Kehamilan	64
Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Senam Hamil	65
Tabel 4.6. Tabel Hasil Uji Normalitas <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Saphiro Wilk	65
Tabel 4.7. Distribusi Pengaruh Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Senam Hamil	67